

<<素食“煮男”的创意厨房>>

图书基本信息

书名：<<素食“煮男”的创意厨房>>

13位ISBN编号：9787533032920

10位ISBN编号：7533032926

出版时间：2011-2

出版时间：山东美术出版社

作者：水滴石穿

页数：134

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<素食“煮男”的创意厨房>>

前言

素食“煮男”升级记孩提时代，吃着妈妈做的菜时总是欢天喜地，无忧无虑。

学生时代，吃着食堂师傅烧的菜，平淡但也有滋有味，偶尔还琢磨眼前的菜是怎样做出来的，但从未想过有一天自己去做。

再后来，朋友多了，也找对象了，应酬多了，吃饭便成了生活中一件大事，三五朋友小聚要吃饭，谈恋爱要请女朋友吃饭，逢重要节日也得犒劳一下自己或自己爱的某一人或众人。

渐渐地，在外吃饭便有些吃不消，毕竟家才是最温暖的地方，即便它是租来的，也是“一方热土”。

几个家常小菜，便能温热心灵，自由而舒畅。

回归厨房，正式被提上日程来。

每天花十多分钟在自家厨房，便能让自己和所爱的人吃上热腾腾的饭菜。

每天下班后在弥漫着家常菜的香气里，便能让人心满意足。

当爱人和朋友幸福地享受着你的手艺时，你的心里便坚定了：做“煮男”未必不可以。

开始做饭了的人，心里都是很容易满足的，不苛求“无肉不欢”，平平常常才是真。

做饭应该是一种享受，享受自然，享受简单的生活，素食便是这样一种简单生活的自然回归：做饭就是一次旅游，当你环绕美食走远了，你便会发现：素食是一种有益健康的时尚，何乐而不为。

据说，在美国有1/10人口、英国有1/6人口已经或正在考虑成为素食者。

悄然传播的素食文化，使得素食越来越成为一个全球时尚的标签。

吃素食，已经成为一种全新的低碳、环保的健康生活方式。

厨房就是一片创意园，做饭并没有标准的技术，即便是同一种菜，同一个人做出来前后也会有差异，全凭自己在大前提下随性发挥，每时每刻都有别出心裁的可能。

你将发现，即便没有了肉蛋鱼禽、味精鸡精、酒，你依然可以做出一道道色香味俱全的美味佳肴。

做饭并不炫，吃素是时尚，“煮男”也很炫，只要你愿意身体力行，就能经营出自己的创意生活。

<<素食“煮男”的创意厨房>>

内容概要

开始做饭了的男人，心里都是很容易满足的，不苛求“无肉不欢”，平平常常才是真。做饭应该是一种享受，享受自然，享受简单的生活，素食便是这样一种简单生活的自然回归。据说，在美国有1/10人口、英国有1/6人口已经或正在考虑成为素食者。悄然传播的素食文化，使得素食越来越成为一个全球时尚的标签。

本书从厨房布置、食材选购、储存到厨艺表现、创意菜谱等方面，并配有66张精美的菜谱彩色图片，全面而细致地为喜欢下厨、热爱美食、享受生活的男士、女士诠释一种著名的生活方式和状态——做素食“煮男”。真的，做素食“煮男”，并不难。

<<素食“煮男”的创意厨房>>

书籍目录

第一章 在外就餐有美味没磁味

- 腰包鼓不鼓
- 实时防“毒”
- 伤肠伤胃更伤心

第二章 熟悉地盘好做主

- 厨房最好不做敞开式
- 不要小瞧厨房照明
- 设计防噪音污染
- 台面选对不选贵
- 小厨房大健康
- 选购橱柜要避免误区
- 好抽油烟机是健康的卫士
- 冰箱如何放置有讲究

第三章 把好选材第一道关

- 为什么吃新鲜食物
- 选择食物还要注意卫生
- 安全挑选“绿色蔬菜”
- 挑选西红柿有技巧
- 新鲜木耳好看不好吃
- 选好萝卜分段吃
- 认清“毒”水果
- 好蛋与“坏蛋”巧鉴别
- 挑选豆腐一看二闻三品尝
- 明明白白唱好奶
- 精明能干，鉴别“陈化粮”
- 食用油挑选把好“八看”关
- 五花八门调味品，高招仔细选
- 选冷饮，防“色”诱
- 警惕“胖听”罐头
- 熏制、腌制、酱制食品可以品尝不宜多吃
- 购买莲藕时的注意事项
- 如何选购葱、姜、蒜、椒
- 细说巧选辣椒

.....

第四章 合理储藏食物，做好备工作

第五章 食材处理，下厨前的热身运动

第六章 烹调时刻，展现大厨的魅力

第七章 使用厨具，做出美味先“利其器”

第八章 厨房清洁洗刷刷

<<素食“煮男”的创意厨房>>

章节摘录

实时防“毒”在外就餐的时候，不少朋友可能都有这个习惯，用茶水或者酒水把餐馆的消毒碗筷洗一洗。

这小小的举动显示了我们对于餐馆卫生的担忧。

这担忧并非多余，新闻里不止一次报道：不少消毒碗筷并没有严格消毒，只是简单洗刷后直接包装的。

事实上，外出就餐，值得我们担忧的，远不止消毒碗筷！

你知道餐馆做的菜为什么都那么好看吗？一盘“玉兰片”端上桌，啧啧，可真是白得诱人，嫩得诱人呀，让你看着就直吞口水。

为什么自己家水发的玉兰片没这个效果呢？

这你就不懂了，人家的玉兰片也许是用漂白剂泡过的呢。

同样，一盘“地三鲜”，餐馆做出来又亮又香口感又好，这是因为做“地三鲜”的时候，土豆、茄子都在油里过了一下，捞起来，然后再二次炒制，所以既不会变黑，又特别明亮、香浓。

类似的例子不少，这些菜都有一个共同的特点：好看、好吃，但是不健康。

漂白后的菜会对人的消化系统产生腐蚀和刺激作用，而且菜中的余氯，经过高温会生成致癌物，对人体健康有很大危害。

油炸过的土豆、茄子，维生素E和必需脂肪酸损失殆尽，而且，油炸土豆和茄子的油被反复加热利用，其中有害的反式脂肪酸和饱和脂肪持续增加，经常食用会严重危害人体健康。

你知道厨师是怎么品尝菜的吗？在有些西方国家，饭馆严禁厨师和厨房工作人员在厨房吃任何食品，而且厨师也绝不允许品尝菜肴，厨师全凭多年积累的经验来放调料。

那么，如果没有严禁呢，厨师显然是要品尝的，而且被视为对顾客负责任。

如果你点的是“清蒸鲈鱼”的话，厨师为了不破坏菜的完整性可能仅仅能尝尝汤的味道；不过，你若点的是“蚂蚁上树”的话，则恐怕没有那么幸运了，他完全有可能把尝过后剩下的粉丝再放回锅里。

据调查，每个人口腔中的细菌不下500种，想想都觉得可怕吧。

那么多的地沟油都被谁吃了？在中国数百个城市中，但凡有餐饮业的地方就有回收地沟油的。

有数据显示，目前我国每年返回餐桌的地沟油有200~300万吨。

按照比例，每吃10顿饭，可能有1顿碰上的就是地沟油！

这数据够恐怖的，当然，更加恐怖的是地沟油中黄曲霉素含量很高，黄曲霉素是一种强烈的致癌物质，其毒性是砒霜的100倍。

所以，经常在外就餐的朋友可要当心了，这么多的地沟油被消耗，肯定也有你的一份“功劳”。

不少人都在抱怨，怎么每次出去吃饭后回家就拉肚子呢，那餐馆看起来不错呀，装修豪华、服务热情、菜品精美。

甚至还有人会抱怨说自己不是享福的命，还是得自己动手。

其实没有享福的命是假，自己动手才是真。

只有自己动手，你才能吃到完全安全、放心而且实惠的佳肴。

伤肠伤胃更伤心如果要盘点2009年网络十大流行语，那么“贾君鹏，你妈妈喊你回家吃饭”这一句必定少不了，看似诙谐好笑却也夹带了众多上班族网友心中苦涩的回忆。

苦涩也许是因为儿时的那份无忧无虑已经不再，还有可能是，你已经好久没有在家吃饭了。

水石的远房表哥黄冰是一名外企的职员，由于应酬多，工作忙，几乎很少在家吃饭，他常对水石说：“长期在外吃饭，简直是失去了生活中的一道亮丽的风景，我每次往饭馆一坐，就害个白点菜，菜谱从头到尾翻一遍，还真是不知道点什么好，感觉都是老三样，特别是有朋友或者客户在的时候，推来让去的，确实费劲。

后来我干脆不看菜单了，坐下就直接随便报上几个菜好了，我感觉长期在外就餐让人一点激情也没有

<<素食“煮男”的创意厨房>>

。有一次去乡下舅舅家，看舅舅、舅妈为了款待我这个外甥，两人在厨房忙得热火朝天的，我真是感激又羡慕呀。

其实我真是挺喜欢在家做饭的，哪怕是随便炒上几个小菜，一家人在自己家里一起用餐，感觉很温暖很享受。

”水石的朋友古磊也是长期在外就餐的一族。

他说：“上班才两年多，工作忙，在外就餐是常有的事。

上学的时候本以为工作之后压力大会瘦下来，可没想到由于长期在外就餐，高盐、高脂肪，口味重，现在已经胖了一大圈，不但体力大不如前，还老是吃了不消化。

前些天胃疼得厉害，去医院一查，竟然得了胃炎。

”确实，经常在外吃饭存在的健康隐患也不少，常下馆子的人注重口味，对味精、淀粉、脂肪的消费量更多。

……

<<素食“煮男”的创意厨房>>

编辑推荐

素食，已经成为一种全新的低碳、环保的健康生活方式。你将发现，即便没有了肉蛋鱼禽、味精鸡精、酒，你依然可以做出一道道色香味俱全的美味佳肴。水滴石穿编著的《素食“煮男”的创意厨房》从厨房布置、食材选购、储存到厨艺表现、创意菜谱，全面而细致为喜欢下厨、热爱绿色生活的男士、女士提供了一种著名的生活方式和状态——做个素食“煮男”并不难。做饭并不炫，吃素是时尚，“煮男”也很炫，只要你愿意身体力行，就能经营出自己的创意生活。

<<素食“煮男”的创意厨房>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>